静岡市認証 認知症カフェ
第122号 令和8年8月15日

楽しい話し合い・相談・情報交換ができる

オレンジカフェ静岡

毎月第三日曜日

8月15日　午後 2時 ～ 4時　（参加費100円）

8月のミニ講話

転倒を予防していつまでも元気に

松園　温子さん
静岡リハビリテーション病院
理学療法士

静岡リハビリテーション病院でリハビリテーション部に所属し、理学療法士として勤務。
また、ウォーキング療法士として体に優しい運動としてのウォーキングを提唱している。

転倒と聞くと「大したことじゃない」と思う方も多いかもしれません。しかし、転倒した方の8割以上が、通院や入院が必要なケガをしており、介護が必要な状態になりやすいと言われています。65歳以上の高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒すると言われています。転倒した人のうち骨折が認められるのはおおよそ5%です。

「令和4年国民生活基礎調査（厚生労働省）」によれば、高齢者の介護が必要となった主な原因は、認知症、脳血管疾患（脳卒中）に続き、「骨折・転倒」が13・9%を占め、高齢による衰弱より多くなっています。また、「令和4年人口動態統計（厚生労働省）」によれば、高齢者の転倒・転落・墜落による死亡者数は、1万804人で、交通事故による死亡者数の5倍以上となります。

転倒は、バランス能力や筋力の低下などによって引き起こされるイメージがあると思いますが、それだけではありません。認知・視覚・聴覚の機能・薬剤や環境の影響など、様々な要因で転倒を引き起こします。

今回は、転倒の要因、転倒リスクの簡単なチェック方法、そして転倒予防のための運動を紹介します。皆様がいつまでも元気にいられるお手伝いができたら幸いです。

§ 認知症を語り合う会の報告 §

☆ 今年五月にミニレクチャーをして下さった堀友輔さん（静岡てんかん・神経医療センター医療ソーシャルワーカー）の話を受け、かかりつけ医に紹介状を書いてもらい、同センターの認知症疾患医療センターを夫婦で受診。二〇二四年六月にミニレクチャーをして下さった小尾智一先生ともお話をした。簡易テストで３０点満点中２８、２９で「特に問題ない」と言われ、安心した。今後も定期的に受診するようアドバイスされた。市販されている認知機能サプリメントについて尋ねたら「効果がない」と言われたので、やめることにした。

☆ 以前、認知症の義母を二十八年間介護した経験がある。周りの人の優しい関わり方が認知症の症状を改善する。医師が処方してくれた薬よりも、ずっと効果があると思った。

カフェのプログラム

一、ミニ講話　松園 温子さん
　　質疑応答
二、声のワークショップ　上藤 美紀代さん
三、認知症を語り合う会　二階会議室
二、三はご希望のところにご参加ください。

個別相談

今月は伝馬町横内地域包括支援センターから山本桂子さん（社会福祉士・精神保健福祉士・介護支援専門員）がオレンジカフェ静岡にいらして相談にのってくださいます。

今後のオレンジカフェ予定

令和８年９月２０日（日）
弓削 幸恵さん
NPO 法人まちなびや　理事長
『おもいで語りワークショップ』

令和８年１０月１８日（日）
佐久間 愛さん
麻生歯科クリニック 歯科衛生士

令和８年１１月１５日（日）
渡邉 恵美子さん
若年性認知症家族・介護福祉士

令和８年１２月２０日（日）
内山 満さん　静岡県希望大使

会場の写真

会　場　静岡市葵区城東町 34-14

城東コミュニティプラザ
HapiSpo（ハピスポデイ和かな）

会場提供　**社会福祉法人静和会**

共 催
NPO 法人ヒューマン・ケア支援機構
社会福祉法人静和会

連絡先 ☎ 090−8731−7647（岩崎）
✉ shizuoka.orangecafe@gmail.com

バス：静岡駅北口、5,6 番からのすべてのバス・で横内町静岡学園前または巴町下車。徒歩 5 分